I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 6
(29 de Enero al 5 de Febrero de 2011)

Los buenos pensamientos

Dr. Noel José Días da Costa [1]

Objetivo de este estudio: Comprender La importancia de una relación permanente con el Espíritu Santo para que nuestros pensamientos sean una fuente de palabras y actos saludables, como perfecta alabanza a Dios.

Verdad central: Nuestros pensamientos una poderosa fuerza generadora de emociones y conductas que nos acercan o apartan de Dios, de nosotros mismos, y de nuestros semejantes.

Introducción

Los pensamientos tienen una influencia determinante sobre las emociones y la conducta de una persona. Dependiendo de causas biológicas, de las experiencias en relación con el entorno y de cómo la persona maneja todo eso, puede desarrollarse un conjunto de creencias muy particular por la cual dicha persona pasa a interpretar el mundo y su relación con él.

Un ejemplo de ello fueron las vivencias de los diez espías pesimistas que relataron sólo los aspectos negativos de Canaán luego de su campaña de reconocimiento de la tierra (Números 13:26-33). Su interpretación de los hechos fue motivada por las creencias que poseían en cuanto a la dimensión del peligro que suponían que enfrentarían en Canaán y los supuestamente "limitados" recursos que imaginaban tenían para superarlos. Notemos: ellos no creían que podrían avanzar en Dios y vencer. Por el contrario, Josué y Cable presentaron un relato optimista (Números 14:6-9). Tenían un sistema de creencias por los que vislumbraban enormes oportunidades de victoria, si tan sólo confiaban en Dios y eran obedientes. Ante la misma situación, las

[1] Psicólogo y pastor, magister y doctor en Psicología Clínica por la Universidad de San Pablo, y Magister en Teología por el Seminario Adventista Latinoamericano de Teología, sede Universidad Adventista de San Pablo, campus Engenheiro Coelho. Se desempeña como profesor, psicólogo y auxiliar de la Asociación Ministerial en el Centro Universitario Adventista de San Pablo. Está casado con la pedagoga Erenita M. S. da Costa y es padre de Tiago y Ana Cristina.

reacciones fueron muy diferentes. Así, el sistema de creencias de cada uno interfiere, motivando o paralizando las reacciones de uno cuando las dificultades aparecen.

Dios nos orienta acerca de la importancia de albergar creencias positivas, en base a nuestra relación con Él. El psiquiatra e investigador del comportamiento Harold Koenig, de la Universidad de California, hizo un exhaustivo estudio acerca de los trabajos relacionados con la salud y la religión. Su conclusión fue que hoy se acumulan evidencias "en apoyo de la comprensión de que el compromiso religioso madura y dedicado bajo la forma de creencias y actividades basadas en la tradición judeo-cristiana está relacionado al mayor bienestar y menores niveles de depresión y ansiedad".

El estudio de la Lección de esta semana procura una respuesta a las siguientes cuestiones:

1. ¿De qué manera nuestros pensamientos afectan nuestra conducta?
2. ¿Qué pensamientos necesitamos albergar para ser controlados por el Espíritu Santo?
3. ¿Qué hacer para tener siempre pensamientos que nos eleven y alaben a Dios?

Pensamientos, emociones y conducta

Los antiguos griegos ya estudiaban la relación existente entre los pensamientos y la conducta. A Sócrates pertenece la expresión "Pensar bien para vivir bien". En los escritos de Platón y Aristóteles encontramos la palabra *cognición* en referencia al acto o proceso de conocer, lo que involucra atención, percepción, memoria, razonamiento, juicio, imaginación, pensamiento y lenguaje. Pero previamente a ellos, cerca de trescientos años antes, Dios ya había demostrado esa relación por medio de Salomón, tal como lo encontramos en Proverbios 23:7, donde leemos que el hombre es aquello que él vislumbra en sus pensamientos.

Jesús afirmó que es del interior del hombre que provienen los malos pensamientos (Marcos 7:21). Así, identificó el origen interno de ellos, lo que denominamos creencias irracionales. Ellas pueden generarse de varias causas, tales como las constantes experiencias negativas o de sufrimiento intenso, los fracasos de la vida o incluso la falta de ejercicio de la fe, en detrimento de las evidencias ante el amor y el cuidado divinos. Este conjunto de creencias es procesado y produce pensamientos malos, que minan la salud y hacen infructuosa la vida.

Por el contrario, los buenos pensamientos generan buenas emociones y buen comportamiento. Elena G. de White afirmó que "el valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma. 'El corazón alegre es una buena medicina' (Proverbios 17:22)" [El ministerio de curación, p. 185].

¿Qué pensamientos necesitamos albergar para ser controlados por el Espíritu Santo?

La disposición mental es fundamental para nuestra comunión con el Espíritu Santo. Cuando permitimos que nuestros pensamientos se explayen en los temas espirituales, cuando alimentamos pensamientos de paz y armonía con la Palabra de Dios,

especialmente las promesas de protección, liberación y salvación que Él ofrece, cuando hablamos a otros de su amor y cuidado, podemos estar seguros de que nuestra fe aumentará, y más pensamientos correctos se generarán. Es un proceso natural.

Algunos problemas clínicos, tales como enfermedades crónicas, estrés o depresión, pueden ser generadores de pensamientos negativos. Surgen de manera avasalladora, especialmente cuando la persona sufre depresión. Este tema será mejor abordado en la próxima lección, pero se hace necesario adelantar que, en tales casos, además del apoyo social y espiritual, es necesario el acompañamiento profesional, médico y psicológico. Cada caso deber ser cuidadosamente investigado por el profesional para orientar la intervención correcta.

El Espíritu Santo nos impresiona con las verdades reveladas en la Palabra de Dios con el fin de hacernos crecer espiritualmente y superar así nuestras debilidades. En 2 Pedro 3:1, 2 tenemos orientaciones acerca del modo de ejercitar nuestros pensamientos en esa dirección:

“Amados, esta es la segunda carta que os escribo. Ambas son para estimular vuestro limpio entendimiento, pero que recordéis las palabras dichas en el pasado por los santos profetas, y el mandato del Señor y Salvador dado por vuestros apóstoles”

La orientación divina es que tengamos permanentemente delante nuestro las palabras que Dios envió a través de los profetas y los apóstoles. Pedro usa expresiones como “estimular el entendimiento”, y “recordéis”, haciendo referencia al ejercicio de la memoria. Para memorizar o recordar algo, es necesario explayarse en ese pensamiento. Así, nuestros pensamientos estarán siempre nutridos de cosas buenas.

¿Qué hacer para tener pensamientos que siempre eleven y alaben a Dios?

Los pensamientos buenos deben ser nutridos. Pero constantemente somos bombardeados con informaciones malas que despiertan pensamientos negativos. El recurso que tenemos a disposición es procurar ocupar los pensamientos, la mayor parte del tiempo, con temas que promuevan el bienestar. Para eso, necesitamos cuidar aquello que ocupa nuestros sentidos.

Algunos aspectos prácticos mencionados en Colosenses 3 son considerados aquí:

1. *“Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra”* (versículo 2): Mantener una disposición mental positiva y espiritual. Aún al lidiar con las cosas de esta vida, tales como problemas y dificultades, debemos considerarlas bajo la perspectiva del gran conflicto cósmico y su desenlace, cuando Cristo establecerá definitivamente su reino de paz, justicia y amor.

2. *“Haced morir en vosotros lo terrenal: fornicación, impureza, pasiones lascivas, malos deseos y la avaricia, que es idolatría”* (versículo 5): Una planta mala no muere si es alimentada. Dios nos da un mandamiento que implica retirar los ojos y oídos de todo aquello que pueda despertar la naturaleza pecaminosa, incluyendo los entretenimientos y las conversaciones impropias.

3. *“Pero ahora, dejad también vosotros todas estas cosas: ira, enojo, malicia, maledicencia, palabras groseras”* (versículo 8): “Dejar” hace referencia a la actitud por la cual uno se despoja de algo, como si una ropa inútil necesitara ser cambiada inmediatamente. Los pensamientos malos generan emociones malas, que por un proceso de realimentación, aumentan los pensamientos malos y generar conductas aún peores. Es necesario, por el poder de Dios, despojarnos de esos pensamientos para ser controlados por el Espíritu.

4. *“Por lo tanto, como elegidos de Dios, santos y amados, vestíos de entrañable compasión, de benignidad, humildad, mansedumbre y tolerancia. Soportaos y perdonaos unos a otros, si alguno tuviera queja de otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también perdonaos mutuamente vosotros”* (versículos 12 y 13): Además de “tirar la ropa vieja” de los pensamientos y sentimientos negativos, debemos “vestirnos” de buenos pensamientos y buenas actitudes.

5. *“Y sobre todo, vestíos de amor, que es el vínculo de la perfección”* (versículo 15): La corona de todos los buenos sentimientos, el amor que proviene de Dios, debe estar por encima de todo.

6. *“Y todo lo que hagáis, sea de palabra o de hecho, hacedlo en el Nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios el Padre por Él*” (versículo 17): Hacer de Jesús lo primero es lo mejor en nuestra vida y desarrollar una actitud de gratitud a Dios son esenciales para que los buenos pensamientos nos acompañen siempre.

Conclusión

Nuestros pensamientos podrán ser buenos, en proporción a lo que nos alimentemos de estímulos espirituales. La comunión a través de la oración, el estudio de la Biblia, la alabanza, la testificación y una actitud de agradecimiento, fortalecerán nuestra fe y nos cubrirán de una atmósfera celestial en la cual seremos continuamente transformados por la renovación de nuestra mente (Romanos 12:2).

Dr. Noel José Días da Costa
Doctor en Psicología Clínica
Profesor
Univ. Adventista de San Pablo



Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática